



Achtsamer Waldspaziergang trifft Yoga

Tief durchatmen im Wald und der Stille lauschen. Sie werden den Wald fühlen und spüren und mit allen Sinnen erleben. Allen Wünschen und Erwartungen in Familie, Beruf und Alltag gerecht zu werden gestaltet sich häufig schwierig und führt meistens zur Überforderung. Dadurch entsteht Stress und persönliche Wünsche treten in den Hintergrund. Das Waldbaden bietet eine kurze Auszeit für Körper und Geist.

Das Angebot richtet sich an Frauen die in der Natur Kraft tanken und entschleunigen möchten. Mit Yoga-, und Achtsamkeitsübungen, die Sie auch mit in den Alltag nehmen können, werden Sie tiefe Entspannungserfahrungen machen.

Das gemeinsame Mitbring-Frühstück in lockerer Picknick-Form zum Abschluss, rundet den perfekten Start in ein entspanntes Wohlfühlwochenende ab. Bitte entsprechend kleiden!

Termin: Samstag, 23.08.2025, 09.00-13.00 Uhr

Leitung: Bianca Werner, Yogalehrerin (BYV)

Treffpunkt: Wander-Parkplatz Obere Mühle, 56579 Rengsdorf

Koordinaten: 50.513600,7.495570, Kosten: € 10,-

Mitbringen: Getränk, kleines Handtuch, Beitrag zum Frühstück

Infos und Anmeldung bis zum 15.08.2025 an:

Heike Kurz, VG Gleichstellungsstelle Telefon: 02634/61-103 oder

E-Mail heike.kurz@vg-rw.de

